Pieds rapides

INTER-ACTIVITÉ EN UN CLIN D'OEIL

Position de départ: Pieds rapides

À vos marques : Burpee

Toucher le ciel : Sauter haut

Mer orageuse: Battement de jambes

Éteindre le feu : Se coucher au sol et rouler

Tomber par-dessus bord: Mouvement latéral créatif

Se faire jeter par-dessus bord: Planche

Rapide sur les pieds

INTER-ACTIVITÉS DE FITNESS

Objectifs d'apprentissage

Compétence motrice

Développer les composantes de la santé et du conditionnement physique liées aux compétences afin d'accroître le savoir-faire physique en s'occupant des gestes et des expressions.

ASE

Mettre en pratique les compétences interpersonnelles telles que la communication, les relations et les aptitudes sociales tout en faisant attention aux sentiments, car ils intuitionnent et répondent aux mouvements du partenaire (en fonction du timing, des expressions et des gestes).

CLIquez **ICI** pour visionner cette inter-activité!

Relations

Assortir, suivre, mener, refléter et se déplacer à l'unisson pour se connecter avec un partenaire à travers l'espace et accepter ouvertement des moments de surprise.

Distanciation physique

On peut pratiquer cette inter-activité à 2 mètres de distance.

En ligne

- On peut pratiquer ce jeu en ligne à l'aide d'une technologie éducative visuelle.

Survol de l'activité

Les élèves travailleront de manière synchrone et asynchrone et exploreront différentes méthodes de communication tout en s'exerçant à une interactivité thématique, amusante et rapide.

Consignes:

- Avec un partenaire, un frère, une sœur, un parent ou un tuteur, trouvez un espace ouvert et sûr en tenant compte des mesures d'éloignement physique ou rencontrez-vous en ligne grâce à une technologie éducative visuelle (par exemple, Google Classroom ou Zoom).
- En dyade, les élèves détermineront qui sera le chef de file et qui sera le suiveur.
- Par le biais de messages et d'actions verbales codées combinées, le leader appellera à un mouvement de remise en forme. L'exemple ci-dessous est sur le thème de l'océan, mais ce jeu peut être adapté à d'autres thèmes.
- Position de départ: Pieds rapides
- À vos marques : Burpee
- Toucher le ciel : Sauter haut
- Éteindre le feu : Se coucher au sol et rouler
- Se jeter par-dessus bord : Planche
- Tomber par-dessus bord: Mouvement latéral créatif
- Mer orageuse : Battements des jambes Pouvez-vous le faire sans parler et en ne vous occupant que des signaux corporels ?
- Changez de rôle.

Modifications au jeu:

- **Mouvement locomoteur :** Les partenaires peuvent jouer à l'opposé (directionnellement parlant), c'est-à-dire que lorsque le leader crie « Mer orageuse », le suiveur crie «Touchez le ciel» ou lorsque le leader crie « Éteignez le feu ». le suiveur crie « Mer orageuse ».
- **Taille du groupe :** Demandez aux élèves de se produire en classe avec l'enseignant. Les élèves peuvent appeler à tour de rôle un ordre à la fois. Ou appeler des ordres plus lentement.

Adaptations au jeu:

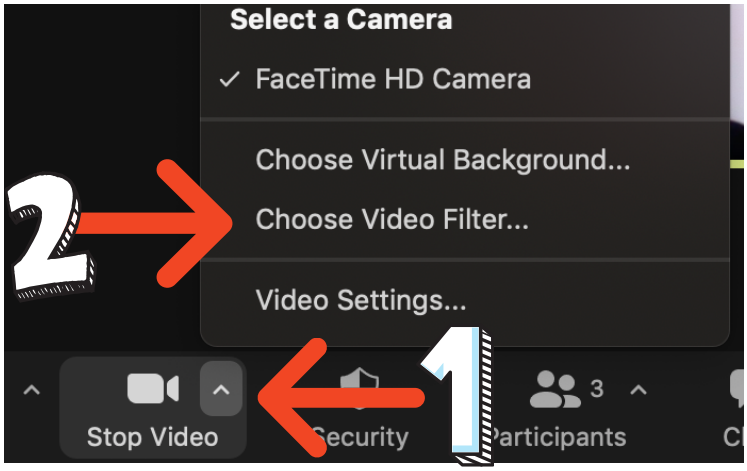
- **Rassemblement coopératif :** Voyez combien de temps le suiveur peut réagir avec succès aux ordres des leaders pendant que les deux partenaires effectuent l'exercice de manière synchrone.
- **Score de compétition :** Le leader marque un point chaque fois qu'il est capable de terminer l'exercice avant son partenaire. Le suiveur marque un point s'il réagit et termine l'exercice avant le leader.
- **Thème du jeu :** Proposez de nouveaux exercices de fitness et de nouveaux thèmes (par exemple, au zoo, au centre commercial, dans l'espace, dans la nature, etc.)

Pieds rapides

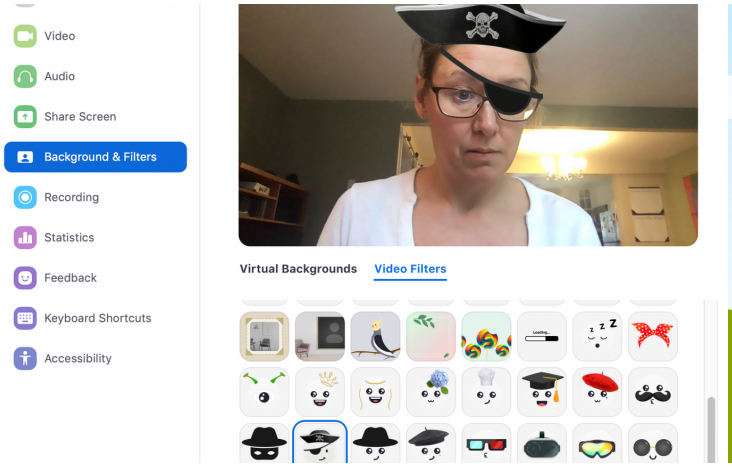
INTER-ACTIVITÉS DE FITNESS

Example d'un cours thématique : fête de pirates Zoom

- Nous proposons le thème du pirate. Le capitaine portant le chapeau de pirate sera le leader. Une option peut être l'utilisation des effets de Zoom.



Sur la flèche à côté de la commande «Arrêter», sélectionnez l'option «Video» .



Dans «Arrière-plan et filtres», sélectionnez le chapeau de pirate pour être le capitaine, ou choisissez un autre effet si vous n'êtes pas le leader.

Suivre le leader et refléter les mouvements de celui qui porte le chapeau de pirate

Consignes à donner

- Position de départ: Pieds rapides
- Se mettre à terre: Burpee
- Mer orageuse: Battement de jambes
- Toucher le ciel: Sauter aussi haut que possible
- Éteindre le feu: se coucher au sol et rouler
-

Évaluation formative InterActive Function2Flow:

Fonction (Conscience cinétique)	• Le leader est-il capable d'identifier la disposition de son partenaire à bouger et d'aligner sa posture pour indiquer l'appel de son prochain message codé ?
Forme (Conscience esthétique)	• Le leader est-il capable d'utiliser des gestes (c'est-à-dire un mouvement subtil des yeux, de la tête, des épaules, du torse, des hanches ou des jambes) pour indiquer l'action du prochain message codé ?
Sensation (Conscience kinesthésique)	• Le leader/suiveur est-il capable d'avoir une idée du timing et de la force nécessaires pour effectuer chaque action de message codé de manière synchrone avec son partenaire ?
Flow (Conscience énergétique)	• L'interaction entre le leader et les suiveurs est-elle maintenue avec facilité ?